موعجیزەی سیواك

فلاح ناصح محمد

1432ک ـ 2011ز

موعجیزەی سیواك

ئامادەكردن و وەرگێڕانی:

فلاح ناصح محمد

چاپی دووەم

هەولێر

١٤٣٢ك - ٢٠١١ز

ناسنامەی کتێب

ناوی نامیلکە : موعجیزەی سیواك

ئامادەکردن و نوسین : فلاح ناصح محمد

چاپ : چاپی دووەم ۲۰۱۱

چاپخانەی منارە – هەولێر (۰۷۵۰٤٤٥٦٢٩٧)

لە بەڕێوبەرایەتی

گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (۷۹٦) ی ساڵی (۲۰۱۰)ی پێدراوە

بسم الله الرحمن الرحيم

موعجيزەی سیواك

الحمـد لله رب العـالمين والصـلاة والسـلام علـى سـيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم ...... وبعد

سـيواك يەكێكـە لـە مـوعجزە سەرسـورهێنەرەكانی پێغەمبـەرمان (صـلى الله عليـه وسـلم) (١٤٣٠) سـاڵە موسوڵمانان بە كاری دێنن ،سیواك كردن سونەتی هەموو پێغەمبـەران بـووە بـەكار نـەهێنانی لادانـە لـە ڕێبازەكـەيان (سەلامی خوايان لەسەر بێت). پێغەمبەرمان (صلى الله عليه وسلم) يەكـەم مـرۆڤ بـووە كـە گرنگـی تـەواوی داوە بـە پاكردنـەوەی دەم و ددان، كەچـی فلچـە و مـەعجون مـاوەی دووسەد ساڵێكە بەكارهێنانی بڵاو بۆتەوە.

سیواك یان میسواك به مانای پێداهێنان و خشاندنی دارێك به ددان دا دێت هەروەها ناوی ئەو دارەشە کە بەکار دێت ، سیواك لە ڕەگ و لقی داری (ئەڕاك/ئاڕاك) لێدەکرێتەوە لقەکانی ئەم دارە سوودیان کەمتر نییە لە ڕەگەکەی ، ناوی زانستی ئەم دارە Salvadora Preecia لە دارە هەمیشە سەوزەکانە زۆر لە دار هەنار دەچێت بەرێکی شیرین و تام خۆشی هەیە، ئەم دارەش لە یەمەن و سعودیە و پاکستان و سوودان و باشووری ئەفریقا و لە بەشێك لە ئێران هەیە.



باشترین سیواك ئەو سیواكەیە لە داری ئەڕاك بێت و سیواكی پێغەمبەر(صلى الله علیه وسلم) لەم دارە بووە.

پێغەمبەر (صلى الله علیه وسلم) فەرموودەیەكی زۆری هەیە لە سەر سیواك دەیان لاپەرەی دەوێ ئەگەر هەمووی باس بكەین ، دەفەرموێت : وكان رسول الله (صلى الله علیه وسلم) ((إذا قام من النوم يشوص فاه بالسواك)) رواه بخاری و مسلم، كاتێك كە پێغەمبەر (صلى الله علیه وسلم) لە خەو هەڵدەستا دەمی پیرۆزی بە سیواك پاك دەكردەوە (عن ابن عباس قال عن النبي صلى الله علیه وسلم قال: امرتُ بالسواكِ حتى خفتُ على اسناني _صحيح الجامع١٣٧٧_) واتە ئەوەندە فەرمانم پێكراوە بە سیواك كردن كە ترسام لە ددانەكانم شتێكیان لێبێت. هەروەها پێغەمبەر (صلى الله علیه وسلم) دەفەرموێت ((السواك مطهرة للفم مرضاة للرب وفي رواية :مطردة للشيطان _ رواه بخاری_)) ، سیواك پاككەرەوەیە بۆ دەم، هۆكارێكە بۆ

ڕەزامەندی خودا و ڕاوەدونانی شەیتان. هەروەها پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەفەرموێت ((لو لا اشق علی امتي لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة – في رواية اخرى: مع كل وضوء .صحيح الجامع)) ، ئەگەر لە ترسی ماندوبوون و زەحمەتی نەبوایە لە سەر ئۆمەتەکەم فەرمانم دەکرد بە سیواك کردن لە هەر نوێژێکدا،یان لەگەڵ هەر دەستنوێژ شۆردنێك دا.

(عن انس رضي الله عنه قال: ان النبي صلی الله عليه وسلم قال: (امرت بالسواك حتی خشيت ان اُدرد_ صحيح الجامع ١٣٧٥_) لە ئەنەسەوە خوا لێی ڕازی بێت دەڵێ:پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرمووی ئەوەندە ئەمرم پێکراوە بە سیواك کردن هەتاکو نزیك بوو ددانەکانم هەڵوەرێن، ئەم فەرموودەیە بەڵگەیە بۆ بەکارهێنانی سیواك بە توندی بۆ ئەو کەسانەی کە بەردەوام بەکاری دێنن بەلأم ئەو کەسانەی کە تازە دەستیان پێکردووە پێویستیان بە

کاتێکی زیاتر هەیە تا کاریگەری سیواکەکە لەسەر پوکی ددانیان دەردەکەوێت و توونـد و پتـەوی دەکـات ئەوسـا دەتوانن بە توندی بەکاری بێنن.

(عـن انـس رضـي الله عنـه قـال: قـال الرسـول صـلى الله عليـه وسـلم: اكثـرت علـيكم بالسـواكِ)_متفـق عليـه_ واتـه پێغەمبەری خوا فەرمووی فەرمانتان پێدەکەم کە زۆر سیواك بکەن.

هـەروەها لـە الجـامع الصـغير ٣٩٣٩ هـاتووە (قـال رسـول الله صـلى الله عليـه وسـلم "طيبـوا افـواهكم بالسـواك فأنهـا طـرق القـرآن" واتـە دەمتـان پـاك بکەنـەوە بـە سـیواك لەبـەر ئەوەی ناو دەم ڕێگای قورئانە، قورئان پێیدا تێپەڕ دەبێت.

(عن عائشة رضـي الله عنها قالـت: قـال رسـول الله صـلى الله عليه وسلم عشرٌ من فطرة..... والسواك) رواه مسلم ٢٦١.

واتــە دە شــت لــە سروشــتەکانی (فیترەتــی) مرۆڤــە ...... سیواك یەکێکە لەوانە.

یـارانی پێغەمبـەر (صـلی الله علیـه وسـلم) لـە پیـاو و ئافرەتان لە ماڵ و لە سەفەردا سیواکیان بە کارهێناوە، بەڵام بەداخـەوە ئافرەتـان ئـەم سـوننەتەیان واز لـێ هێنـاوە. وە ئیمام صنعانی دەڵێت ئەوە کارەساتێکی گەورەیە کە ئەم سونەتەی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) سەد فەرموودەی دەربارە هاتووە بەڵام کەسانێکی زۆر کەم لە زانایان و لە خەڵکانیش پەیڕەوی دەکەن *(سبل السلام). جا با ئێمە هەر لە سەرەتاوە منداڵەکانمان ئامۆژگاری بکەین و ڕایانبهێنین لەسەر بەکارهێنانی سیواك.

إبن القیم دەڵێت : (هەموو کات و ساتێك دەکرێت بە کاربێت ئەگەر بە ڕۆژوو بیت یان بەڕۆژوو نەبیت، چونکە پاك ڕاگرتنی ناو دەم بۆ ڕۆژووان پێویسترە) ، زۆر کەس پێیان وایە کە نابێت لە دوای نوێژی نیوەڕۆوە سیواك بەکاربهێنرێت بەڵگەش بەو فەرموودەیەی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەهێننەوە کە دەڵێت بۆنی دەمی ڕۆژووان

لە بۆنی میسك خۆشترە لەلای پەروەردگار بەڵام لە ڕاستیدا تێکڕای زاناکان یەك دەنگن لەسەر ئەوەی کە درووستە ڕۆژووان سیواك بەکار بهێنێت لە بەیانییەوە تاوەکو کاتی ڕۆژوو شکاندن و ئەم فەرموودەیەش نابێتە بەڵگە لەسەر نەکردنی سیواك لەدوای نوێژی نیوەڕۆوە بەڵکو مەبەستی پێغەمبەر ئەوەیە کە خەڵکی بۆنی دەمی ڕۆژووانیان لا ناخۆش و بێزەوەر نەبێت.

(في صحيح البخاري، عن عامر بن ربيعة : رايت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) ((ما لا احصي يستاك و هو صائم)) واتە:عامری کوڕی ڕەبیعە دەڵێت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)م بینی بێ شومار سیواکی دەکرد لە کاتێکدا کە بەڕۆژووش بوو. پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هەرگیز بە یاوەرانی نەفەرمووە کە لە دوای زەوال سیواك بەکار مەهێنن بەڵکو فەرموویەتی: کە بەڕۆژوو بوون زۆر ئاو لە دەمتان وەرمەدەن، چونکە ئەو بۆنەی کە لە دەمی

ڕۆژووان دێت لە هەناوەوە دەردەچێت گەر ڕۆژووان سیواك بەکاربهێنێت یا نا بۆنەکە لاناچێت.



سیواك بەدەستی ڕاست دەکرێت یان دەستی چەپ؟

زاناکان بۆچونیان جیاوازە، یەکڕا نین هەندێکیان دەڵێن دەبێت بەدەستی ڕاست بکرێت چونکە سونەتە و ئەوانی تر دەڵێن دەبێت بەدەستی چەپ بکرێت چونکە دەستی چەپ بۆ پیسی لابردنە وەکو تارات و لوت پاککردنەوە.

بۆچونێکی تر هەیە کە دەڵێ ئەگەر سیواك کردنەکە بۆ پاککردنەوەی دەم بوو لە پاشماوەی خواردن، یان لەکاتی دەسنوێژ شوشتندا وا چاکە بەدەستی چەپ بکرێت بەڵام ئەگەر بەکارهێنانی بە مەبەستی سونەت بوو بەدەستی ڕاست بکرێت باشە، وەك کاتی هەستان بۆ نوێژ.

پێکهاتەی سیواك



لێکۆڵینەوەی زانستی و توێژینەوەی تاقیگەیی گرنگ لە سەر سیواك لە ساڵی (١٩٧٥) وە دەستپێکرد لە لایان موسوڵمانان وغەیری موسوڵمان و تا ئێستاش لێکۆڵینەوەی تازەی لە سەر دەکرێت گرنگترینیان نامەی ماستەر لە لایەن (د. احمد صالح) پزیشکی ددان لە زانکۆی

لەندەن گفتوگۆی لە سەر کرا بە ناوی (السواك وصحة الفم والأسنان) ساڵی (١٩٩٠).

هەروەها دکتۆر وەسفی حەمزە لە زانکۆی قاهیرە لێکۆڵینەوەیەکی ئەنجامدا و سیواکێکی خستە ناو ئاوەوە بۆ ماوەی دوو سەعات بەجێی هێشت پاشان پاڵاوتی و پاڵاوتەکەی بەکارهێنا لەگەڵ ئەو بەکتریانەی کە دەبنە هۆی هەوکردنی پووك و کلۆریی ددان، بینی بە ڕێژەی ٩٠-١٠٠٪ لەناویان دەبات و پاش شیکردنەوەی پاڵاوتەکە بۆی دەرکەوت ئەو ماددەیەی لەناو سیواکدایە (*بێنزایل ئایزۆسایل تاینایت*)ە و کاریگەریەکەی لەناو دەم نزیکەی دوو سەعات دەمێنێتەوە ئەم ماوەیەش نزیکە لە کاتی نێوان نوێژە فەرزەکان، زاناکان ئەوەشیان ئاشکرا کردووە دەزوولەکانی سیواك وەکو قامیش ناوبۆشە توانای هەڵمژینی شلەی هەیە.

لە تازەترین لێکۆڵینەوەدا دکتۆر (جیمس ترند) لە ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا بوونی ماددە لەناوبەرەکانی میکرۆبی لە ناو سیواکدا پشت ڕاست کردەوە.

زانکۆی مینۆسۆتای ئەمریکی لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەریخستووە کە موسوڵمانەکان لە ئەمریکا ئەوانەی سیواك بەکار دەهێنن ددانیان ساغ و تەندروست ترە لەو ئەمریکیانەی کە فڵچە و معجون بەکاردێنن، دکتۆر عبدالرحیم محمد لە زانکۆی (الریاض)ی سعودی لە کۆلێژی پزیشکی ددان لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەڵێت لەسەر بەکارهێنەرانی سیواك پێویستە کە هەر بیست و چوار کاتژمێر جارێك سەری سیواکەکەیان ببڕن تاوەکو ڕیشاڵی نوێ جێی بگرێتەوە بە پێچەوانەوە سوودێکی ئەوتۆی نابێت.



سیواك :

١- پێکهاتووە لە بیست و پێنج ماددەی سرووشتی کە لە هیچ معجونێکی ددان دا نییە.

٢- فلورایــدی تێدایــە کــە دەبێتــە هــۆی بــەهێز و پتەوکردنی ددان.

٣- مادەیەکی عەتری بۆن خۆشی تێدایە.

٤- لابەری کیمیاوی SINNIGRIN تێدایە بەکتریای ناو دەم لادەبات ناهێڵێت ددان کلۆربێت.

٥- خوێی کانزایی تێدایە وەکو صودیوم و کالیسیوم.

٦- ڤیتامین C تێدایە دەبێتە هۆی پاراستنی پدو لە هەوکردن.

٧- کبریت ومادەدەی سلیکازی تێدایە کە بەهۆیانەوە ددان سپی دەبێتەوە و بەکتریای ناو دەم لەناو دەبات.

٨- لە دەزوولە و ڕیشاڵی داری باریك دروست بووە لە فلچەی ددان دەچێت.

چ کاتێك سیواك بەکار دەهێنین؟

دەشێت هەموو کاتێك سیواك بەکاربهێنین بە تایبەتی لە کاتی:

١- دەستنوێژ هەڵگرتن.

٢- پێش نوێژ کردن.

٣- پێش نووستن.

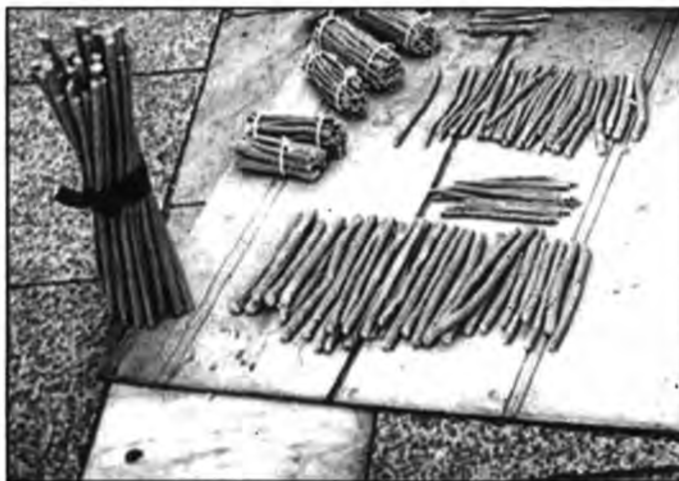
٤- دوای نان خواردن.

٥- پێش قورئان خوێندن.

٦- لەپاش گفتوگۆکردنێکی زۆر کاتێك کە تامی دەم ناخۆش دەبێت.

٧- پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) کاتێك گەڕاوەتەوە بۆ ماڵ پێش هەموو شتێك سیواکی کردووە،

عن عائشة كان النبي (صلى الله عليه وسلم) إذا دخل بيته بدأ بالسواك. رواه مسلم.



سوودەكانی سیواك

ئیمامی ئەحمەد دەگێڕێتەوە كە پێغەمبەر صلى الله عليه وسلم فەرموویەتی: (ما لي اراكم قلحاً! استاكوا..) واتە بۆ دەتانبینم ددانتان بەڵغی گرتووە! سیواك بكەن" قەلح ئەو كلسەیە كە لەسەر ددانەكان نیشتووە لە ئەنجامی نەشوشتن و بایەخ نەدان بە پاك و خاوێنی".

ناو دەمی مرۆڤ بە ددان و زمانیشەوە كۆگایەكی پڕ لە میكرۆبە بە هۆی پاش ماوەی خواردن و خواردنەوە بە پێی ئەم فەرموودەیە دەردەكەوێت كە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بە سیواك زمانیشی پاك كردووەتەوە:

(عن ابي موسى قال دخلت على النبي صلى الله عليه وسلم و طرف السواك على لسانه _رواه مسلم ٢٥٤_).

میكرۆبەكانی ناو دەم كە بەهۆی كۆبوونەوەی چینێك لە پاشماوەی خۆراك لەسەر زمان و ددان درووست بوون

ژینگەیەکی لە باریان بۆ دروست دەبێت و گەشە دەکەن و ئەندامەکانی لەش تووشی هەوکردن دەکەن بە تایبەتی گەدە و سینگ و دڵ و جیوب، هەروەها خوێن ژەهراوی دەکەن بۆیە بەکارهێنانی سیواك زۆر گرنگە چونکە:

١- ددانەکان سپی دەکاتەوەو بریقەداریان دەکات.
٢- پووك بەهێز دەکات و نایەڵێت ددان کلۆر ببێت.
٣- بۆن و تامی دەم خۆش دەکات.
٤- بەڵغەم نامێڵێت.
٥- رەنگی دەم وچاو جوان دەکات.
٦- نامێڵێت موو زوو سپی بێت.
٧- پشت دەپارێزێت لە کووڕ بوون.
٨- کۆ ئەندامی هەرس چالاك دەکات و ئیشتیهای خواردن زیاد دەکات.
٩- دەنگ ساف و زوڵاڵ دەکات.

١٠- مەلائیکەتەکان دڵ خۆش دەکات و شەیتان توورە دەکات.

١١- لە هەمووی گرنگتر ڕەزامەندی خودای پێی بە دەست دەهێنیت.

١٢- بیری مرۆڤ تیژ دەکات.

١٣- سەرئێشە کەم دەکاتەوە.

١٤- بەکارهێنانی سیواك ئاوی زۆری ناوێت بە پێچەوانەی فڵچە و مەعجون کە پێویستی بە ئاو هەیە.

١٥- فڵچەیەکی سروشتیە دەتوانیت لە هەموو شوێنێك و کاتێك بە کاری بێنیت.

١٦- خەو دەڕەوێنێتەوە.

١٧- یارمەتی دەرە بۆ جگەرە تەرك کردن.

١٨- ڕێگە لە درووستبوونی برینی ناو دەم و لێوەکاندەگرێت.



چۆنیەتی بەکارهێنانی سیواك

زۆر کەس چۆنیتی بە کارهێنانی سیواك بەشتێکی زەحمەتی دەزانێت ، بەداخەوە لە ٩٥٪ خەڵکی سیواك بەنەزانی بەکاردەهێنن و سوودی لێ وەرناگرن لە ناو باخەڵی دایناوە لە کاتی نوێژ دا تەنها جارێك بە ناو دەمیدا بە هێواشی ئەملاو ئەولای پێدەکات، نە دەیشوات و نەسەرەکەی دەبڕێت و نە تازەی دەکاتەوە، دەبێ بزانین کە کۆن بوونی سیواك لە بەهای پێکهاتەکانی کەم دەکاتەوە، ئەگەر سیواکی کەپست کڕی بە درێژی (٢-٣) سم توێکڵەکەی لێ بکەرەوە بە کاکیلەکانت نەرمی بکەرەوەو بە لەسەرخۆیی بە ددانەکانتدا بهێنە لە سەرەوە بۆ خوارەوە و لە خوارەوە بۆ سەرەوە بەشێوەیەك دیوی ناوەوەی ددانەکانت بگرێتەوە بۆ ماوەی (٥) خولەکێك ئەم کردارە

دووبارە بکەرەوە بەم شێوەیە ددانەکانت بشۆ و گەر پێت کرا ئاوی ناو دەمت قوت بدەوە، ئەگەر بەردەوام بیت لە سەر سیواك کردن سیواکەکەت خاو و نەرم دەبێت ، جاری یەکەم لەوانەیە ناخۆش بێت و ئەزیەتی هەبێت بەڵام لە گەڵ بەردەوام بوونت زۆر ئاسایی دەبێت بەلاتەوە، دەبێت دوو رۆژ جارێك سەرە بەکارهاتووەکە ببریت و فڕێ بدرێت، سەرەکەی تازە بکەرەوە چونکە لە دوای بەکارهێنانی چەند جارێك سەرەکەی کاریگەری و سوودی نامێنێت، هەروەها جوینی بە ددانەکانت سوودی زیاتری هەیە، ئەگەر سیواکی (فەل)ت کڕی نیو کاتژمێرێك سەرێکی لە ناو ئاو دابنێ پاشان بەشتێکی ڕەق لە سەرێکی بدەو لێکی بکەرەوەو بەکاری بهێنە، پێویست ناکات بەردەوام لە ناو ئاوی دابنەیت، بەڵام وا باشە پێش ئەوەی سیواکەکە بخەیتە ناو دەمت بە ئاو تەڕی بکەیت، (عن عائیشة رضی الله عنها، کان رسول الله (صلی الله علیه وسلم) یستاك یعطنی

السـواك لأغسـله فأبـدأ بـه فأسـتاك ثـم اغسـله ثـم ادفعـه اليه)صحيح ابي داود/٤٢ . واتـه دایکی ئیمانـداران دەڵێت پێغەمبـەر (صـلى الله عليـه وسـلم) سـیواکی دەکـرد، سیواکەکەی ئەدا بەمن بۆی بشۆرم لە دوای شۆردنی خۆم سیواکم پێدەکرد، دیسان دەمشۆردەوە، دەمدایەوە دەستی.

دەبـێ وریـای ئـەوەش بیـت کـە سـیواکی بەسەرچـوو نەکرێت.

پێغەمبـەر (صـلى الله عليـه وسـلم) کاتێـك کـە سـیواکی کـردووە زۆر بـە توندی بـە نـاو دەمـی پیرۆزی دا هێنـاویتی خەریك بووە پدووەکانی هەڵتەکێنێت ، بەلای کەمـەوە ڕۆژی جارێك یان زیاتر سەری سیواکەکەت بشۆ، پاشان بە پارچە پەرۆیەك سەرەکەی ووشك بکەرەوە ، پیس بوونی سیواك بە پاشمـاوەی خـواردنی ژێـر ددانـەکان وا دەکـات تـام و بـۆنی ناخۆش بێت و سوودی نەبێت، سەرەکەی تری سیواکەکەت تیـژبکـە و بـۆ پاککردنـەوەی کـەلێنی ددانـەکانت ، بـا

سیواکەکەت لە بەرچاوت خوا لێی ڕازی بێ بێت بۆ ئەوەی بەردەوام بەکاری بهێنیت، ابن عمر خوا لێی ڕازی بێ دەڵێ: کان رسول الله صلی الله علیه وسلم لا ینام الا والسواك عنده فإذا استیقظ بدأ بالسواك _سلسلة الأحادیث الصحیح ٢٤٠٤_ واتە پێغەمبەر نەدەخەوت تاوەکو سیواکەکەی لای خۆی دانەنابا، هەرکاتێکیش شەو بەئاگا بهاتابایە سیواکی دەکرد.

ئەگەر لە ماوەی (٢٠) ڕۆژدا یەك دارسیواك تەواو بەکارنەهێنیت بەدروستی بەکارت نەهێناوە، سیواك هەرچەند تازە لە دارەکە بڕابێت و نوێ بێت سوودی زیاترە، لە کاتێکدا دانەکانت بێ خزمەت و زۆر زەرد بوو ڕۆژانە یەك جار بە فلچەیەکی زبر بیانشۆیت بەردەوامیش چەند جارێك سیواك بەکاربهێنێت زۆر ئەنجامێکی باشت دەست دەکەوێت، هەروەها ئەستوری سیواك بۆ ددانی منداڵ لە یەك سانتیم کەمتر بێت باشترە.

ئـەوەی سـەرنجی خـەڵکی خۆمـان لـە شـاری پـیرۆزی مەککـە رادەکێشـێت ئەوەیـە ئـەو خەڵکـەی ئـەویٚ بـەردەوام سیواك لە سەر لێویانە لە هەموو شوێنێك و کاتێکدا، دەبێت ئەوەش بزانیـت کـە دوا کـردەوە و پـەیامی پێغەمبـەر (صـلى الله علیە وسلم) بۆ ئوممەتەکەی پێش وەفـاتی سـیواك کـردن بووە، هەزاران صلاة و سەلامت لیٚ بێت یا رسول الله .

سیواك و وازهێنـان لە جگەرە

جگەرەکێشـان کارێـك نیـە مـرۆڤ نـەتوانێت دەسـتبەرداری بێـت ئەگـەر ئـیرادەی هـەبێت، یەکـەم هـەنگاو بڕیاردانـە کـە وازی لێبێنیـت و لێـت ڕوون بێـت کـە کێشـانی حەرامـە و خۆکوشتنێکی لەسـەرخۆیە، دڵنیابـە کـە سیواك بـەکارهێنان یارمەتیدەرێکی زۆر باشـە بـە تاقیکردنـەوە سـەلمێندراوە کـە چـەندین کـەس لـە وڵاتـی سـوریا بـەهۆی بـەکارهێنانی سیواکەوە وازیان لە جگەرەکێشان هێناوە.


قدرة فريدة على اختراق طبقة الميوسين
فرشاة خشبية ومعجون
مواد مهدئة للمعدة والأعصاب
العفص معقم للفم
مواد تحفيز للذاكرة والتركيز
مواد معطرة لرائحة الفم فورية
مواد تبيض للأسنان
مواد مضادة للسرطان
مواد تقطع البلغم
ثيوسيانات قاتل فيروسي بكتيري
مواد تقطع إدمان السجائر
قال عليه الصلاة والسلام
" السواك مرضاة للرب مطهرة للفم "

سيانيد الهيدروجين
(سم يستعمل في غرف الإعدام بالغاز)

اكرولين

أسيتون
(مزيل الصبغ)

نافثايل أمين

ميثانول
(وقود صواريخ)

بايرين

دايميثايل نتروسامين

نفثالين
(قاتل العث)

نيكوتين
(مبيد حشرات، مبيد أعشاب، غاز سام)

كادميوم
(يستعمل في بطاريات السيارات)

أول أوكسيد الكاربون
(غاز سام في عوادم السيارات)

بنزوبايرين

كلوريد الفينايل
(صناعة الفينيل)

أمونيا
(منظف أرضيات)

يوريثين

تولوين
(مذيب صناعي)

الزرنيخ
(سم النمل الأبيض)

دايبنز أكريدين

فينول
(مطهر أرضيات وأدوات)

بيوتين
(غاز الولاعات)

بولونيوم (٢١٠)

د.د.ت.
(مبيد حشري)

مادة تسبب السرطان

ئالوودەبوون بە جگەرەکێشان ئالوودەبوونێکی میکانیکی جووڵەی دەستە کەواتە دەتوانیت لەبری جگەرە سیواك بخەیتە پاکەتی جگەرەکەتەوە تاوەکو ئەگەر بێ ویستی خۆت دەستت بۆ پاکەتەت برد سیواکت بیر بێتەوە و بەکاری بهێنیت.

هۆیەکانی بۆنی دەم

بەهۆی کلۆری ددان یان خواردنەوەی مەشرووب و جگەرە و هەندێجار هۆی بۆنی ناخۆشی دەم جگە لە نەخۆشیەکانی دەم و ددان بەهۆی بوونی نەخۆشیەکانی لەوزەتێن و سینگ و جەرگ و گورچیلەوەیە.

سیواك لە ڕووی ئابوورییەوە

گرنگی سیواك لایەنی تەندروستی و ئاینی تێپەڕاندووە و لایەنی ئابووریشی گرتووەتەوە چونکە سیواك لە کەرەستە بەکاربەرەکانە (المواد استهلاكيه)، وە دەتوانرێت سیواك دەچێتە ناو چەندین پیشەسازیەوە وەکو: (کەپس کردنی و درووستکردنی بەرگی پلاستیکی بۆی لەگەڵ چەقۆیەکی بچووك) و لەگەڵ پێکهاتەی تردا تێکەڵ دەکرێت بۆ درووستکردنی دەرمانی (ڕێگرتنی سرووشتی (منع طبيعي) لە دووگیانی، پاککەرەوە بۆ غەرغەرە کردن)

سوودی ئابووری سیواك داهاتی کەمی نییە چەندین کۆمپانیا بە ئامادەکردن و ناردنە دەرەوەی خەریکن، خۆزگە لە کوردستانی خۆمان بە تایبەتی لە گەرمیان چەند نەمامێکی ئاراك دەچێنراو تاقیدەکرایەوە لەوانەیە سەرکەوتوو بێت.

ئایا فڵچە و مەعجون جێگەی سیواك دەگرنەوە؟

بێگومان ناتوانن شوێنی سیواك بگرنەوە چونکە فڵچە و مەعجون سەرەڕای سوودەکانیان زیانیشیان هەیە لەوانە لەدوای ١٤ ڕۆژ لە بەکارهێنانی فڵچە میکرۆب دەست بە گەشەکردن دەکات لەسەری، هەروەها قووتدانی مەعجون منداڵ تووشی ژەهراوی بوون دەکات ئەمە جگە لەوەی کە مەعجوونی بەسەرچوو لەبری سوود زیانیش بە دەم و ددان دەگەیەنێت، هەروەها دانە پلاستیکیەکانی فڵچە کاریگەری تەواوی نیە لەسەر لەناوبردنی بەکتریای زیانبەخش.

بۆ لە ناوبردنی میکرۆبی سەر فلچە واچاکە ڕۆژی ماوەی دوو کاتژمێر لە بەر تیشکی ڕۆژ بێت .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه اجمعين ....



سەرچاوەکان:

١- کتێبی إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية ، د. أحمد مصطفى المتولي.
٢- کتێبی دعوه للعوده إلى السواك ، د. محمود الحاج قاسم، مطبعة الزهراء ، الموصل ، ٢٠٠٠ م.
٣- www.sewak.com.
٤- www.msewak.com
٥- لەگەڵ چەند سەرچاوەیەکی تر.



دەبیت مرواری و گەوهەر هەبێت وەکو ددان
بە نرخ بیت؟؟
ستەم لە خۆت مەکە پاریزگاری ئەو بەخششە
خودابیە گەورەیە بکە.
ددانەکانت ئاوینەی کەسایەتی تۆیە.
تەندروستی ددانەکان تەندروستی لەشە.

چاپخانەی منارە - هەولێر